

Утверждаю

Директор Погорельской основной школы

Т.В. Угланова



МЕНЮ

На «18» ноября 2021 года.

№	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
завтрак						
1	Котлета мясная	80	11	6,2	71,4	130
2	Картофельные пюре	150	3,2	6,8	21,8	163,5
3	Омлет соевый порч	20	0,2	0	0,5	21,8
4	Чай бу сахара	200	0,04	0,01	0	0,3
5	Печенье	30	1,95	10,5	17,8	172
6	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,35	15,5	78,6
	Итого	500	18,8	23,8	63,1	547,2
обед						
1	Курица с картошкой и сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2
2	Гречка	150	16,5	16,8	24,4	322
3	Каша из св. пшена с вишней	200	0,4	0	48,6	142
4	Булочки	60	5,5	6,5	34,4	218
5	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	14,8	68
	Итого	690	26,5	28,5	133,6	855,2

Повар Комиссарова М.В

Завхоз Тараканова Н.С.